

かじきの治部煮			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材料	分量	備考	作り方
かじきまぐろ	250g		①砂糖と小麦粉を混ぜあわせ、かじきにまぶす。 ②鍋に砂糖、酒、しょうゆと水を入れて火にかけ沸騰したら ①を静かに入れて煮る。  ※まぶした粉はよくはたいて煮ると煮汁がどろっとしません。 ※煮汁は多めに作って煮たほうが、きれいにできあがります。 ※同量の鶏もも肉でもおいしく作れます。
砂糖	小さじ2		
小麦粉	小さじ2		
砂糖	大さじ1		
酒	大さじ1/2		
しょうゆ	大さじ1		
水	50ml		
			エネルギー 77kcal    たんぱく質 11.9g    脂質 0.9g カルシウム 4mg    鉄 0.4mg    食塩相当量 0.6g